INSTRUIREA MICILOR FOTBALIȘTI

ȘI MARILE LOR PROBLEME PE DRUMUL PERFORMANȚEI

PUNCTE de vedere

Este cunoscut faptul că instruirea fotbalistică produce asupra organismului o serie de modificări de ordin funcțional. Cîmd posibilitățile de adaptare ale acestuia compensează solicitările la care a fost supus, modificările funcționale au un efect favorabil asupra sa, exprimat printr-o îmbunătățire a capacității de efort (efect biologic pozitiv) și invers, cînd nu există un echilibru între solicitări și capacitatea de adaptare, efectul biologic este evident negativ.

Nu este, credem, nevoie să amintim cît de dăunătoare pot fi aceste efecte biologice negative asupra organismului, ele producînd în final, îmbolnăviri foarte grave. Dar, dacă acesta este răspunsul organismului la jucătorii, să spunem, cu creșterea și dezvoltarea terminată (tineret și seniori) este lesne de înțeles cît de dezastruoase pot fi efectele unei pregătiri fizice timpurii, la vîrsta copiilor și juniorilor, *dacă nu se cunosc exact posibilitățile de adaptare la efort pentru aceste vîrste și particularitățile de creștere și dezvoltare individuale.*

De fapt, acesta este rostul principal al colaborării dintre medic și antrenor, medicului revenindu-i importanta sarcină de a echilibra eforturile de instruire cu posibilitățile de adaptare ale jucătorilor la un moment dat. În acest scop, răspunsul organismului la efort trebuie bine cunoscut. *Medicul va stabili acest echilibru, el fiind responsabil moral de eventualele dereglări fiziologice survenite în urma suprasolicitărilor fizice.* Responsabilitatea sa este și mai mare cînd trebuie să stabilească capacitatea funcțională a copilului și juniorului, pentru că în funcție de aprecierea sa, antrenorul va doza efortul nedăunător al acestor vîrste.

Aprecierea capacității fizice a tineretului, legată de adaptarea la efort, este o problemă foarte discutată și dificil de rezolvat. În același timp, lipsa de standarduri, necesare să stabilească parametrii funcționali ai copiilor și juniorilor, în diverse ramuri sportive, a devenit o nevoie acută pe plan internațional. Și această lipsă se resimte și în pregătirea fizică a viitorilor fotbaliști.

Astăzi toată lumea este de acord că, în perioada copilăriei și junioratului, se pun de fapt bazele performanței. După cum nimeni nu se mai îndoiește că, de felul cum se pregătesc sportivii la aceste vîrste, depinde și afirmarea lor viitoare în arena competițională. Cum se pune însă această temelie, adică cum apreciem volumul de muncă, în așa fel încît acesta să fie lipsit de nocivitate pentru organismele în creștere, cunoaștem ceva mai puțin.

Se știe că, în general, copiii au o mare capacitate motrică, putînd întrece, uneori, chiar și pe adulți, în privința frecvenței mișcărilor. Datorită faptului că unii dintre ei la vîrsta de 10—14 ani au avut rezultate foarte bune în alergarea de rezistență, fără ca să le fi dăunat sănătății, o serie de autori au emis părerea educării timpurii a rezistenței generale. În timp ce alții, mai reținuți, recomandă prudență, motivînd că nu trebuie să se aplice copilului, în mod mecanic, metodele de antrenament ce implică efortul adultului. În acest scop, ținînd seama de potențialul biologic al vîrstei, se recomandă metode individuale de lucru, stabilindu-se distanțele periculoase în cursele cu alergare de viteză și precizîndu-se că sprinturile scurte (cum este cazul în fotbal) nu fac rău. *La ora actuală, specialiștii germani consideră copilul „un fondist potențial", cu mari posibilități de adaptare la viteză și, bazați pe acest lucru, au stabilit un volum de lucru necesar pentru antrenamentele de alergare, în funcție de vîrstă. Un număr de autori cehoslovaci apreciază că cele mai bune predispoziții pentru dezvoltarea rezistenței generale le găsim între vîrstele de 10—14 ani, urmînd ca după aceea să se lucreze și pentru rezistența specifică.*

Și noi sîntem convinși de toate aceste adevăruri. Dar, permanent ne stă în față realitatea potrivit căreia starea de antrenament a copiilor și juniorilor se asigură prin factorii funcționali de bază, ai aparatului cardio-respirator, care, la aceste vîrste sînt cu totul inegali și disproporționați, ca și creșterea și dezvoltarea lor fizică. La care se adaugă în această perioadă și pubertatea, fenomen fiziologic ce influențează, de asemenea, capacitatea de adaptare a adolescenților. *Aprecierea acestei capacități de adaptare, deci a posibilităților de compensare a eforturilor practicate timpuriu, este de altfel problema cheie a instruirii copiilor și juniorilor în cadrul centrelor de fotbal. Iar strădaniile antrenorilor și medicilor constau în a controla continuu reacția organismelor în formare la efort, în scopul dozării și dirijării progresive a antrenamentelor.*

Sportul este sănătos, cu condiția ca prin practicarea lui să nu depășească capacitatea de adaptare a organismului. Adaptarea la forme diferite de efort nu se poate realiza dacă nu se procedează științific. *A face știință în sport înseamnă a ne adapta, în primul rînd, naturii antrenamentelor, pretențiilor acestora, încadrîndu-ne în anumiți parametri de efort. A face știință în fotbal înseamnă a ne adapta nevoii antrenamentelor.* Pentru acest lucru este necesar să cunoaștem mecanismele acestei adaptări, ca să le putem influența, în scopul dorit de noi.

Adaptarea la efort este și o problemă de individualizare. *A individualiza înseamnă a cunoaște foarte bine organismul și de aceea cunoașterea copiilor și juniorilor sub aspect fizic* (potențial biologic) *și psihic* (potențial neuro-psihic), *trebuie să fie cît mai completă.* Altfel, riscăm să dereglăm organisme în curs de formare, să pierdem talente, riscăm să năruim speranțele noastre și ale altora. Factori fiziologici diferiți, determinați de inegalitatea de creștere și dezvoltare a copiilor și juniorilor, ne pun în fața unor probleme ce privesc sănătatea lor viitoare, care trebuie să rămînă deplină, noi neavînd dreptul s-o alterăm. Nu interesele noastre imediate, în obținerea unor performanțe, trebuie să primeze în această activitate, ci asigurarea că efortul la care este supus micul sportiv nu afectează cu nimic viața lui — chiar într-un viitor mai îndepărtat.

Dar nici cealaltă poziție — de neîncredere, de temere exagerată — nu este recomandabilă. *Neîncrederea ca și încrederea exagerată în posibilitățile fizice ale copiilor și juniorilor dăunează muncii noastre.* Realitatea este că se poate face efort sporit și la vîrstele în creștere, dar cu mult discernămînt și pricepere. Copiii se pretează la genul de antrenamente progresive, dat fiind capacitatea lor mare de adaptare la efort. Să nu uităm însă că această capacitate are o limită și că frontierele eforturilor permise trebuie bine cunoscute. De aceea, linia de mijloc, echilibrarea între nevoile antrenamentelor și posibilitățile biologice ale copiilor și juniorilor, va fi linia directoare a celor ce dozează eforturile acestor vîrste. *De felul cum se înțelege această dificilă problemă, de discernămîntul celor care lucrează, de felul cum știm să interpretăm oboseala și refacerea fizică și nervoasă în acest timp, depinde pregătirea fizică a tinerilor din această disciplină sportivă.*

Competența și conștiinciozitatea, răbdarea și conștiința antrenorului și a medicului, iscălesc certificatele de sănătate ale micilor sportivi în ascensiunea lor spre performanțele de mîine.

Dr. CR. ȘTEFĂNESCU

DE | CE?

Cu ani în urmă, o dispoziție a *F.R.F impunea echipelor noastre divizionare dotarea propriilor baze de antrenament cu un set obligatoriu de aparate ajutătoare, necesare asimilării în mai bune condiții a conținutului procesului de instruire la toate eșaloanele de pregătire.* Și a fost atunci — dacă ne amintim bine — o adevărată întrecere în procurarea sau confecționarea unor astfel, de aparate, indiferent dacă, în ultimă instanță, o asemenea acțiune era susținută de înțelegerea rațiunii ei adevărate sau determinată, pur și simplu, de teama unor sancțiuni din partea forului superior.

Și astfel au apărut pe *Dinamo, Giulești, Ghencea* sau *Progresul*, la *Ploiești, Iași, Pitești, Brașov* sau *Cluj*, ziduri de antrenament, porți reglabile din metal, jaloane din lemn, panouri pentru exersarea loviturilor libere, „spînzurători" pentru detentă, culoare de șut, plasate fie izolat, în funcție de spațiul disponibil și posibilitatea unei utilizări independente, fie grupate în veritabile ateliere sau poligoane de antrenament. În jurul unor astfel de aparate, multe dintre ele construite cu ingeniozitate, dar și cu migală, roiau aproape permanent zeci și sute de jucători, începînd de la cei care se inițiau în tainele tehnicii fotbalului și pînă la aceia care țînteau atingerea măiestriei. Și ne mai amintim cum mulți dintre jucătorii, care astăzi au trecut de pragul consacrării, veneau adeseori singuri la teren, exersînd uneori ore întregi numai în tovărășia mingii, lovirea corectă și forța șutului la zidul de antrenament, detenta la „spînzurătoare", conducerea și mișcarea înșelătoare printre jaloane, precizia loviturilor libere peste zid, viteza de execuție a pasei la rozetă.

Era cu ani în urmă — în interesul și chiar pasiunea cu care se lucra la aparate, în timpul și dincolo de orele afectate pregătirii comune a

Tabletă telefonică

echipei — o manifestare deschis mărturisită de completare a instruirii, de perfecționare a tehnicii individuale, de autodepășire. Chiar dacă acest lucru nu se realiza — așa cum ar fi fost ideal — în condițiile jocului. Și antrenorii, ca și jucătorii ajunseseră la un moment dat să se convingă, fără să mai fie nevoie de intervenția federației, de utilitatea practică a aparaturii ajutătoare, în general, și de foloasele lucrului individual, în special.

Dar în mod cu totul nejustificat și în contradicție cu însuși sensul unei activități care-și propunea ridicarea calitativă a nivelului de tehnicitate a fotbalului nostru, acei care pînă mai ieri pledau în favoarea metodei de instruire cu folosirea aparaturii ajutătoare, tocmai aceia — adică jucătorii și antrenorii — *au renunțat primii la folosirea lor.* Și asta din prea multă știință de fotbal? Nu. *Mai curînd din comoditate și din tendința care preocupă încă pe mulți, de a simplifica și ușura condițiile pregătirii.*

Pentru că nimeni nu ne poate convinge astăzi, că atît timp cît lovirea mingii cu ambele picioare este încă o problemă chiar la jucătorii fruntași, cînd abundența preluărilor și a paselor greșite depășește limitele sumei de erori tolerabile, cînd precizia și forța șuturilor la poartă, din mișcare sau la momente fixe, este încă departe de o eficiență normală a jocului, nimeni — zicem — nu ne poate convinge de inutilitatea aparaturii ajutătoare. *Și atunci de ce această atitudine de desconsiderare față de una dintre metodele de instruire care și-a cîștigat dreptul la prețuire și la o neîntreruptă folosință?*

Mihai IONESCU

ANTRENORI! CUNOAȘTEȚI NORMELE DE COMPORTARE PE TIMPUL COMPETIȚIEI?

După tumultuoasa „uvertură" a cupei, duminică se reia și principala confruntare de forțe internă, campionatul. Se intră de fapt, cu acest prilej, în perioada competițională propriu-zisă, în vederea căreia s-au depus pînă acum mari eforturi pe plan instructiv, educativ și organizatoric. Echipele și-au încheiat, la această oră, pregătirea de bază, și-au cristalizat formațiile și ideea de joc, au luat, se pare, și măsurile necesare unei bune desfășurări a întrecerilor.

La rîndul său, Federația Română de Fotbal, după ce a elaborat și transmis la timpul oportun cluburilor divizionare o serie de indicații tehnico-metodice, după ce a controlat și îndrumat la fața locului munca de instruire fotbalistică, a trecut la ultima parte a preparativelor de ansamblu pentru noul sezon, la inițierea unor acțiuni de ordin organizatoric, menite să asigure condițiile corespunzătoare unor adevărate întreceri sportive. Menționăm, în rîndul acestor acțiuni, pe acelea privind verificarea și reomologarea unor terenuri de joc, reorganizarea, pe o bază substanțial îmbunătățită, a activității comisiei de competiții, a colegiului de antrenori și arbitri, a colegiului divizionar.

Pe această linie de adoptare a unor măsuri destinate să contribuie la întronarea cu fermitate a disciplinei și a spiritului de sportivitate în disputa competițională, se înscriu și acelea referitoare la stabilirea unor norme de comportare a antrenorilor în timpul desfășurării jocurilor divizionare oficiale și amicale, norme pe care, de altfel, ne propunem să le prezentăm în rîndurile ce urmează, cu mențiunea că ele reprezintă o reglementare utilă a unei situații ce-și aștepta de multă vreme rezolvarea.

Care sînt aceste măsuri? Să le enumerăm, cu aceeași enunțare adoptată în documentul F.R.F., a cărui valabilitate a început cu data de 25 februarie 1972:

• cu ocazia desfășurării tuturor jocurilor oficiale și amicale divizionare A, B și C, antrenorii echipelor în cauză sînt obligați să fie echipați în treninguri;

• de-a lungul întregii durate a jocului antrenorii sînt obligați să stea așezați pe banca rezervată fiecărei echipe în parte, părăsirea acesteia fiind admisă numai în cazurile în care, la semnalul arbitrului, sînt solicitați să acorde prim ajutor jucătorilor accidentați;

• în timpul desfășurării jocului antrenorii nu au voie să vocifereze, sub nici un motiv. De asemenea, acestora le este interzis cu desăvîrșire să facă aprecieri jignitoare sau de intimidare la adresa jucătorilor și antrenorilor echipei adverse; să comenteze ostentativ deciziile arbitrilor sau să-i apostrofeze pe aceștia în incinta stadionului; să poarte discuții și polemici cu spectatorii;

• sînt considerate abateri foarte grave de la etica sportivă și obligațiile morale pe linie profesională: incitarea propriilor jucători la scandal și provocările împotriva componenților delegației echipei adverse, a arbitrilor sau a delegaților federali; bruscarea arbitrilor sau a oricăror altor persoane care fac parte din delegația echipei adverse (în incinta stadionului sau în afara acestuia); prezentarea la jocuri sub influența băuturilor alcoolice; tolerarea (dovedită) **a jucătorilor proprii să abordeze în mod necinstit desfășurarea meciurilor; participarea la influențarea sub orice formă a jucătorilor și a antrenorilor altor echipe în vederea obținerii pe căi potrivnice eticii sportive a unor rezultate favorabile; întreprinderea demersurilor de orice natură pe lîngă arbitrii delegați a conduce viitoarele jocuri ale echipei**

Pentru astfel de situații — și atunci cînd atitudinea sau comportarea antrenorilor contravin regulilor impuse de normala desfășurare a competițiilor sportive — sînt prevăzute în hotărîrea F.R.F. **și o serie de măsuri și sancțiuni, mergînd de la simpla interzicere a accesului în incinta terenului de joc, mustrare sau amendă din indemnizația lunară, pînă la retrogradarea și ridicarea dreptului de a mai antrena echipe divizionare, de la doi la trei ani!**

Toate acestea reprezintă, indiscutabil, încă o dovadă că, începînd cu acest an, Federația Română de Fotbal este ferm hotărîtă să asigure printr-un complex de măsuri tehnico-organizatorice un cadru competițional optim și condițiile unei creșteri calitative pe ansamblul fotbalului nostru.

Subliniind oportunitatea și importanța unei asemenea acțiuni, acum, la începutul sezonului oficial, nu ne rămîne decît să așteptăm și efectul ei pozitiv asupra climatului întrecerii sportive și, evident, să sperăm că în viitor ni se vor oferi, în orice împrejurare, numai exemple de adevărată înțelegere și reală adeziune, față de ceea ce ne place să numim idee de sport și spirit de sportivitate.